Ontmoeting met
Rencontre avec

Lise Bourbeau

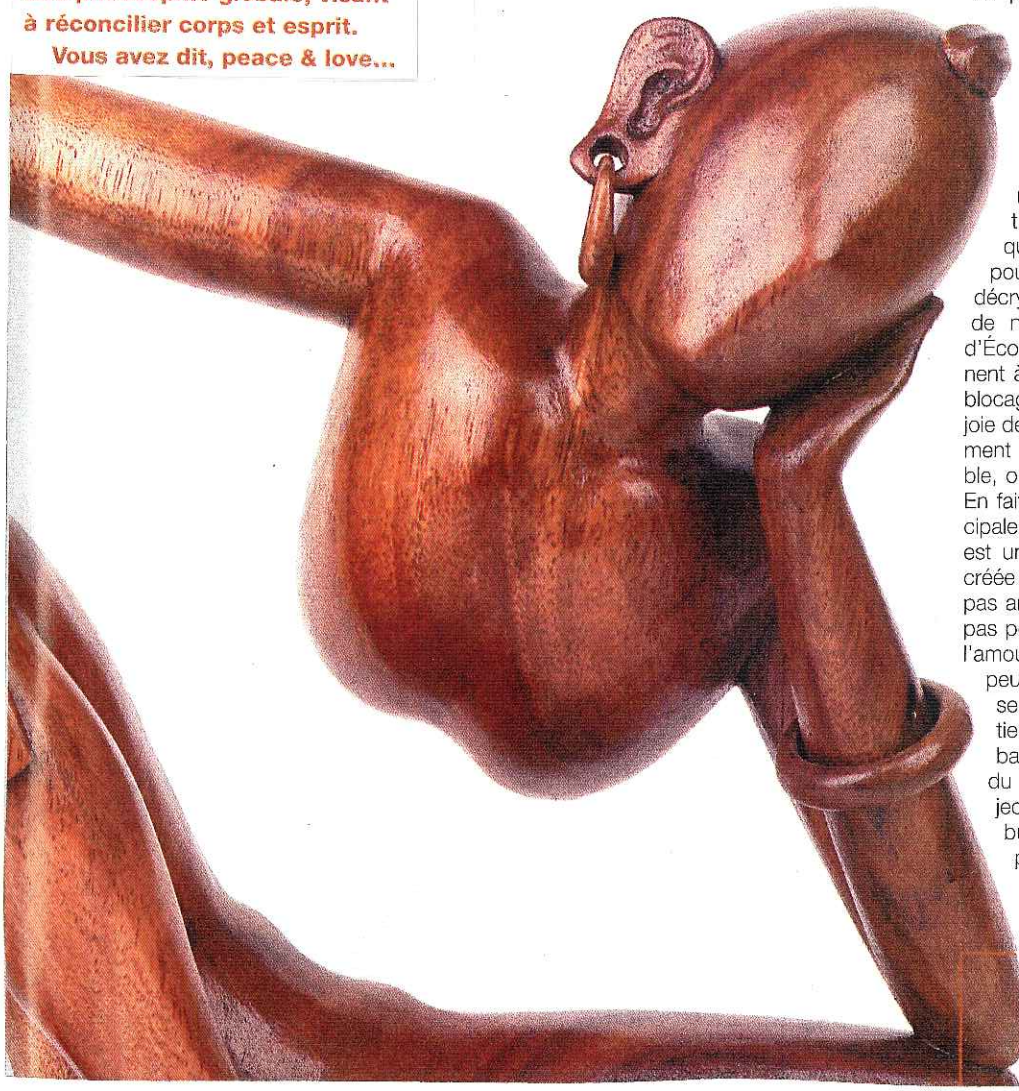
MIJN LICHAAM, DIE ILLUSTERE ONBEKENDE

MON CORPS, CET INCONNU

Si le bien-être est tendance en ce début de 21ème siècle, Lise Bourbeau – Canadienne, figure de proue du mouvement - avait une sacrée longueur d'avance! En 1982, consciente que le "tout à la réussite" au détriment de l'être allait faire des ravages, elle crée Écoute Ton Corps International. Cette "école de vie pour un mieux-être" enseigne une philosophie globale, visant à réconcilier corps et esprit.

Vous avez dit, peace & love...

Vingt-deux ans d'existence, 50.000 participants, ateliers donnés dans 23 pays et en 7 langues, 15 best-sellers (traduits dans 9 langues)... Et plus d'un million de livres vendus! Sans compter le nouveau lancement au Japon, avec 10.000 livres écoulés en trois semaines! Tel est le palmarès de Lise Bourbeau, étonnante personnalité qui arrive à mêler succès et harmonie, action et ressourcement, célébrité et proximité. Cette femme à l'enthousiasme communicatif est née avec l'esprit d'entreprise dans le sang! Avant de lancer sa propre école – Écoute Ton Corps International - elle a vu défiler près de 40.000 personnes lors de formations à la vente. On peut dire que la psyché humaine, avec ses masques, ses trouilles et ses bleus à l'âme, elle connaît! Un jour, elle fait un rêve prégnant. "J'ai rêvé que j'enseignais à tout le monde ce que j'avais appris au cours de ces années d'écoute de l'être humain. Je me sentais dans un état d'exaltation incroyable", explique-t-elle. Il n'en fallait pas plus pour que cette grande chercheuse devant l'éternel, fascinée depuis l'enfance par les rapports humains, crée dans la foulée son école, sa philosophie et son premier atelier.



Une philosophie très spirituelle (elle parle beaucoup de Dieu qui, pour elle, est une autre appellation de l'amour, mais elle insiste sur le fait que son enseignement n'est pas religieux), basée sur le fait que "le corps humain est un outil extraordinaire pour apprendre à se connaître, tant aux plans émotionnel et mental que spirituel". Un corps méconnu, pour ne pas dire mal aimé, dont nous décryptons mal les messages qu'il tente de nous lancer... Les enseignements d'Écoute Ton Corps International apprennent à être davantage conscient de ces blocages, afin de les transformer en paix, joie de vivre, bien-être, etc. Un enseignement qui se veut volontairement abordable, on pourrait presque dire simpliste... En fait, il n'y a que deux émotions principales: l'amour et la peur. La première est un héritage naturel, la seconde est créée par notre mental. Tout ce qui n'est pas amour est peur, et tout ce qui n'est pas peur est amour. Quand on est dans l'amour – de soi, des autres, de la vie – on peut transformer son quotidien, réviser ses priorités, réaliser son plein potentiel... Ça peut paraître horriblement bateau, mais si on intégrait ça, la face du monde s'en porterait mieux! L'objectif d'Écoute Ton Corps? "Contribuer à la paix mondiale en aidant une personne à la fois à atteindre la paix intérieure". Ambitieux, mais c'est vrai que tout commence par soi...

Mochi, Décembre 2004
Belgique

ÉCOUTE TON CORPS IN BELGIË EN BELGIQUE

Er vinden regelmatig conferenties en ateliers (Écoute ton corps, Dialogue intérieur, Principes féminin et masculin, Se libérer de la culpabilité,...) plaats in België. Neem voor meer informatie contact op met:

Divers conférences et ateliers (Écoute ton corps, Dialogue intérieur, Principes féminin et masculin, Se libérer de la culpabilité,...) ont lieu régulièrement en Belgique. Pour en savoir plus:

Satchiko Yoshida,
Tel.: 02. 675 51 32
s.y@skynet.be
www.ecoutetoncorps.com

DE MON ÂME À TON ÂME

Elle met tout de suite à l'aise, Lise. Avec son joli accent canadien, elle tutoie dès le premier abord... Tout comme dans ses ouvrages. Normal, ne partageons-nous pas la même humanité? Une proximité qui flirte avec la complicité. Parler avec elle, c'est vraiment se sentir en lien. D'être à être. À la fin de l'entretien, elle ne se contente pas de dire au revoir, elle vous souhaite du bonheur sur votre chemin de vie. Une entrevue chaleureuse...

Si vous deviez résumer votre enseignement en une phrase?

C'est une philosophie de vie qui aide les gens à améliorer leur qualité de vie. Le fond de mon enseignement, c'est aider à découvrir sa puissance intérieure et développer son niveau de conscience.

Votre point fort?

Découvrir en toutes circonstances le potentiel de chacun.

C'est assez antinomique: vous parlez d'épanouissement spirituel et pourtant, vous êtes un exemple de réussite matérielle...

On peut être spirituel dans la vie matérielle. Il n'y a pas d'obligation de séparer les deux pôles! Une fois que tu es en harmonie avec toi-même et les autres, le matériel est une énergie qui circule.

Vous dites qu'un des objectifs d'Écoute Ton Corps International est de chercher la paix mondiale, en commençant par sa propre paix intérieure...

C'est une révolution tranquille. Quand une personne dans une famille entame un cheminement personnel et une démarche d'acceptation de soi, d'ouverture à l'amour, de compréhension de ses blocages, elle rayonne. Ce processus de contamination fait bouger tout le monde autour. Ça peut aller loin...Au-delà de ça, c'est une philosophie globale qui tend vers un respect au sens large. Par la pensée positive, tu te sens mieux dans ta peau. Comme tu te sens mieux dans ta peau, tu as envie d'aller vers un mode de vie plus sain, plus naturel, plus harmonieux. Et ça déteint à nouveau sur tes proches.

Pour vous, il est possible de mettre des mots sur des maux?

Le corps humain est d'une intelligence extraordinaire! Le corps physique est le reflet de notre monde émotionnel et mental. Il essaie d'attirer notre attention, notamment en lançant des signaux d'alarme, comme des maladies ou malaises. Le problème, c'est qu'on ne l'écoute pas! On se contrôle beaucoup et, souvent, il faut que ça fasse vraiment mal pour qu'on en prenne conscience et qu'on l'écoute. Chaque partie du corps nous enseigne quelque chose sur nous. Par exemple, en généralisant, on peut dire que si on souffre de l'estomac, c'est qu'on a du mal à digérer une personne ou une situation, ou qu'un problème à la gorge signifie qu'on a quelque chose à dire...Mais le système de décodage peut varier de personne à personne, en fonction de la personnalité et de la situation vécue.

Pensez-vous que le développement rapide des techniques liées au bien-être est une vogue passagère ou une lame de fond qui traduit un changement de société en profondeur?

Vous le voyez bien autour de nous, nous sommes appelés à changer! D'autant que nous entrons dans l'ère du Verseau (une ère considérée comme spirituelle, ndlr). Mais le changement fait peur à l'humain... Ou plutôt, l'ego ne veut pas changer. Il n'est pas facile de prendre la responsabilité de se remettre en question. Souvent, l'être humain préfère être stable dans son malheur plutôt que de risquer quelque chose de nouveau. Je trouve qu'il y a un grand manque de responsabilité! À ne pas confondre avec la culpabilité. Nous sommes sur Terre pour être responsables et assumer ce qui nous arrive. Mais on préfère rejeter la faute sur l'extérieur: les autres, l'environnement, les politiques, ... Mais je suis très confiante pour l'avenir. Je le vois dans mes ateliers, les gens évoluent de plus en plus vite. Je viens de donner une conférence à Lausanne. Or, la Suisse est plutôt considérée comme un pays rigide. J'ai eu face à moi 350 personnes enthousiastes, pleines de vie, avec une belle énergie. À Bruxelles aussi, les gens sont de plus en plus enthousiastes. L'envie d'aller plus loin dans la découverte de soi-même et d'aller vers un mieux-être est de plus en plus présente.

Quelles sont vos sources d'inspiration?

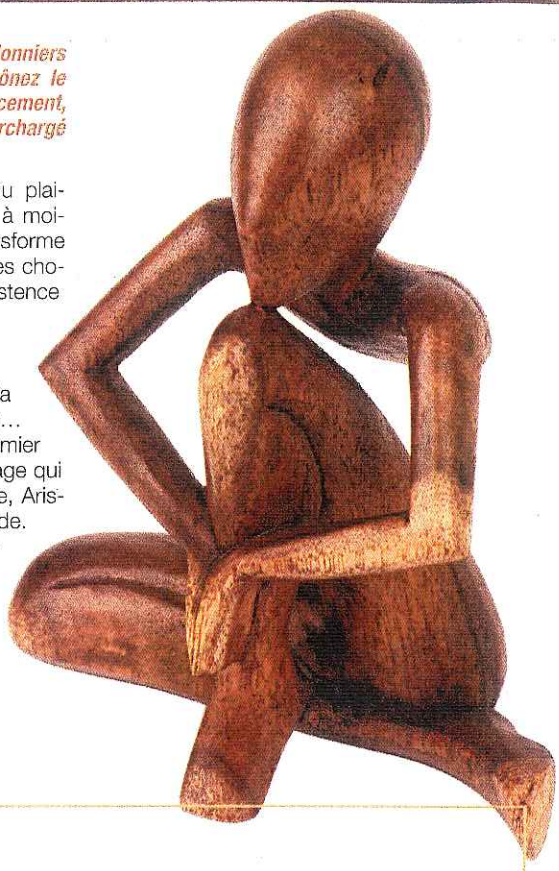
Je suis une chercheuse devant l'éternel et je suis très curieuse. Tout m'intéresse. Je vais chercher plein de choses un peu partout et je simplifie beaucoup pour rendre cela abordable. L'enseignement d'amour de Jésus, par exemple, est une grande source d'inspiration, mais je l'arrange à la moderne.

On dit toujours que ce sont les cordonniers les plus mal chaussés... Vous prônez le bien-être, l'harmonie et le ressourcement, et pourtant vous avez un agenda surchargé et vous êtes non-stop en voyage...

(Rires) Mais mon travail, c'est du plaisir! J'applique ce que j'enseigne à moi-même, jour après jour, et ça transforme ma conscience, ma perception des choses et de ce que je vis. J'ai une existence très agréable.

Quels sont vos projets?

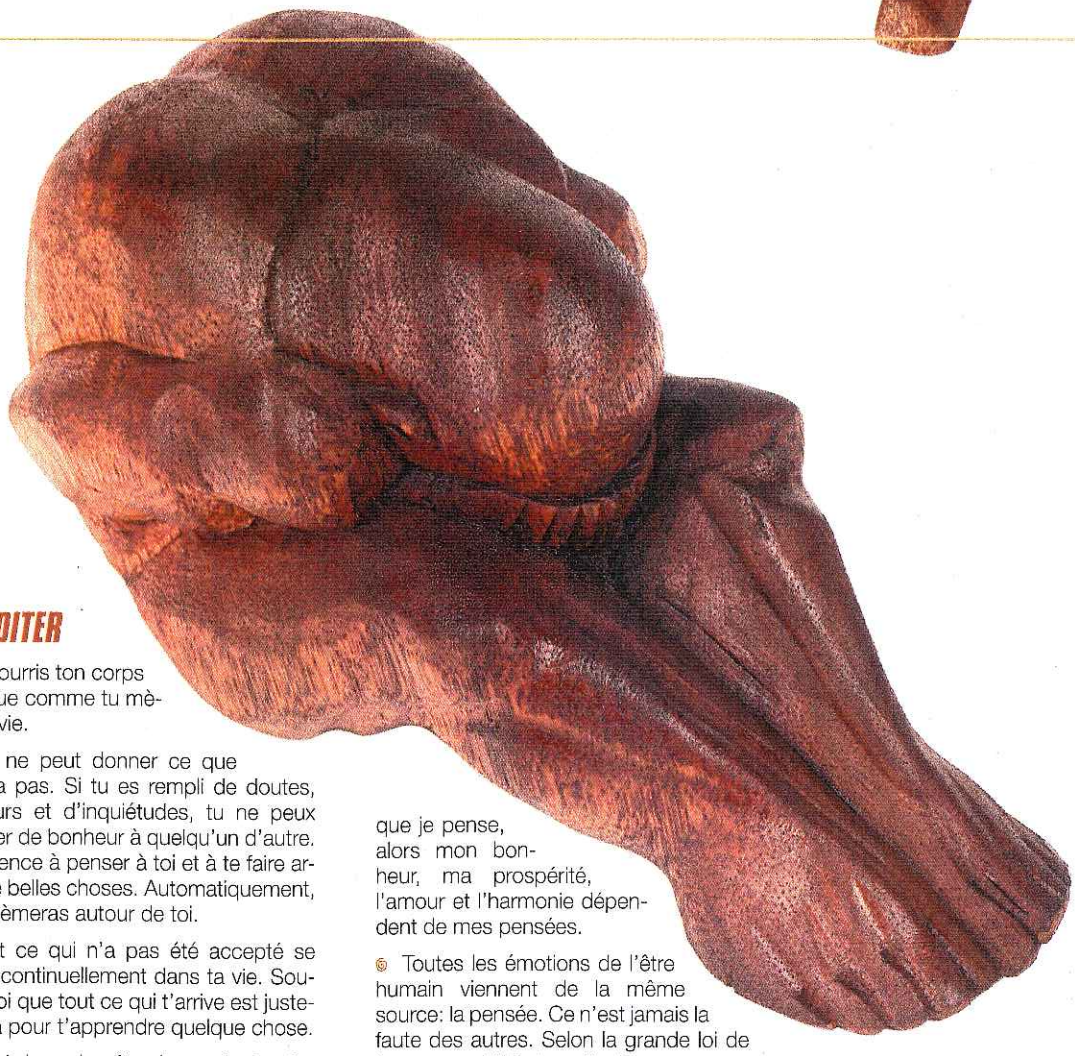
Il y en a beaucoup... Déjà, il y a la sortie de mon ouvrage au Japon... Et puis, il y a l'écriture de mon premier roman initiatique. Un livre à message qui sortira l'été prochain. Côté histoire, Arissel, le personnage principal, décède. Toute sa vie, il l'a basée sur l'argent et il voit toutes les questions qui se soulèvent autour de ça après son décès... L'occasion d'aborder des questions philosophiques, existentielles et essentielles.



À LIRE

Le pilier de l'enseignement de Lise Bourbeau est "Écoute ton corps" (Tome 1), éd. E.T.C. Inc. Un ouvrage pratique, illustré d'exercices pratiques afin de vivre en pleine conscience. Pour le commander (ainsi que les autres ouvrages, cassettes ou CD), rendez-vous sur

www.ecoutetoncorps.com



À MÉDITER

- Tu nourris ton corps physique comme tu mènes ta vie.
- On ne peut donner ce que l'on n'a pas. Si tu es rempli de doutes, de peurs et d'inquiétudes, tu ne peux procurer de bonheur à quelqu'un d'autre. Commence à penser à toi et à te faire arriver de belles choses. Automatiquement, tu les sèmeras autour de toi.
- Tout ce qui n'a pas été accepté se répète continuellement dans ta vie. Souviens-toi que tout ce qui t'arrive est justement là pour t'apprendre quelque chose.
- Je suis le seul maître de ma vie. Je réalise qu'en pensant je crée. Je deviens ce que je pense, alors mon bonheur, ma prospérité, l'amour et l'harmonie dépendent de mes pensées.
- Toutes les émotions de l'être humain viennent de la même source: la pensée. Ce n'est jamais la faute des autres. Selon la grande loi de la responsabilité, tu es l'unique responsable de tes émotions.